

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Пановская средняя общеобразовательная школа»

Согласовано:	Утверждаю:
Заместитель директора школы по ВР МБОУ «Пановская СОШ»  Смирнова В.В. «19» 08 2024г	Директор МБОУ «Пановская СОШ» Кузнецовская Л.А. Приказ № _____ от _____ «19» 08 2024г. 

Программа внеурочной деятельности
«Легкая атлетика»
СШК

Выполнила:

учитель физической культуры

Смирнова Вера Васильевна

Содержание

Модуль 1. История развития легкой атлетики.

Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

История развития легкоатлетического спорта. Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

Модуль2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта. Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам легкой атлетики. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований

Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения.

Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.

Модуль3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений

1.Прыжки в длину. *Общая физическая подготовка.*

- упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег,
- общеразвивающие упражнения;
- прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствие;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

2.Эстафетный бег. Изучение техники бега, -ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег.

3. Изучение техники бега на короткие дистанции (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу, изучение техники низкого старта (варианты низкого старта), установление стартовых колодок, выполнение стартовых команд). По дистанции (изучение техники бега по повороту, изучение техники низкого старта на повороте, изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).

Модуль 4. Практические занятия

1. Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).

2.Прыжки в высоту.(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойки;

-подвижные игры и эстафеты.

3. Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м. Повторный бег 2x60 м.

4.Спортивная ходьба. Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.

1. Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

5.Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

6.Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

7.Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега.

Встречная эстафета.

8. Кроссовая подготовка Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).

Планируемые результаты

Личностные положительное отношение учащихся к занятиям двигательной деятельностью. накопление необходимых знаний, умение использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в лёгкой атлетике.

Готовность и способность вести диалог с другими людьми достигать в нём взаимопонимания; умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям. Владеть правилами поведения на занятиях: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность.

Метапредметные

Познавательные: понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека. Умение получать информацию из рассказа учителя, дополнительной литературы, учебников об истории лёгкой атлетики. Знать и применять на практике правила оказания помощи при травмах.

Регулятивные: Умение самостоятельно планировать пути достижения целей на основе соблюдения правил выполнения легкоатлетических упражнений. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами.

Коммуникативные: Умение организовать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками.

Умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Предметные

Понимание значения лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;
- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;

Соблюдение мер безопасности и правил профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;

- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;

Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов	Форма проведения	ЭОР
1	Модуль 1 История развития легкой атлетики.	2	беседа	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkult-

				ura.ru/
2	Модуль2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта	1	лекция	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
3	Модуль3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений	7	Практическое занятие	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
4	Модуль 4. Практические занятия	24	Тестирование. Соревнование. Игра. Практическое занятие	Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 Сайт "Я иду на урок физкультуры" http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «ФизкультУра» http://www.fizkultura.ru/
	<i>Итого:</i>	34 часа		

Календарно - тематическое планирование.

№п/п	Дата проведения	Тема раздела. Тема занятия.	Количество часов
1		Модуль 1. История развития легкой атлетики	2
		Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление	

		здоровья и основные системы организма. <i>История развития легкоатлетического спорта.</i> Возникновение легкоатлетических упражнений. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение. <i>Гигиена спортсмена и закаливание.</i> Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий	1 1
2		Модуль2. Техника безопасности легкоатлетических видов спорта	1
		Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения. Знакомство с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании меча, прыжках в высоту, длину.	1
3		Модуль3. Техника выполнения легкоатлетических упражнений	7
		Упражнения для развития скорости: гладкий бег. комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения; Прыжки в длину. -прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, - прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, -прыжки через препятствие; упражнения для мышц рук и -плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;	1 1 1
		Эстафетный бег. Изучение техники бега. (изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног. Низкий старт, стартовый разбег).	2
		Изучение техники бега на короткие дистанции. (изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, изучение техники низкого старта, выполнение стартовых команд). Изучение техники финиширования, совершенствование в технике бега, бег 60 м).	2

4		Модуль 4. Практические занятия	<u>24</u>
		Обучение технике эстафетного бега (Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега).	2
		Прыжки в высоту.(ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног). ОФП .- упражнения с предметами: со скакалками и мячами. -подвижные игры и эстафеты.	2 2
		Кроссовая подготовка (Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. -Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. -Челночный бег 3 x 10. Повторный бег 2x60 м.	1 1 1 2
		Спортивная ходьба. <i>Ознакомление с отдельными элементами техники бега и ходьбы.</i> Изучение техники спортивной ходьбы (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).	3
		Бег на короткие дистанции. Равномерный бег 1000-1200 м. - Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 м. Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).	1 1 2
		Метание мяча. Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног)	2
		Эстафетный бег. Совершенствование техники эстафетного бега. Встречная эстафета. - Бег на средние дистанции 300-500 м. Бег на средние дистанции 400-500 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). -Стартовый разгон. Челночный бег 3 x 10м и 6 x 10 м. Повторный бег 2x60 м .Равномерный бег 1000-1200 м. Кросс в сочетании с ходьбой до 800-1000 -Кроссовый бег 1000 м. Челночный бег 3x10 м. Ходьба и бег в течение 7-8 мин. Кросс в умеренном темпе в сочетании с ходьбой).	1 1 1 1

